


Heti étlap 2025.02.03 - 2025.02.07.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Reggeli	Kollégium 15-18 éves	Citromos tea Olasz felvágottas Rozskenyér Margarinnal Poharas puding Kifli			Tej Kifli Teljeskiőrésű kenyér Kenőmájással Kígyóuborkával			Meggyes tea Mogyorókrémes Félbarna kenyér Bécsi felvágottas Korpás zsemle Margarinnal			Kakaó Kalács Margarinos Félbarna kenyér Sajt szelettel Paradicsommal			Erdei gyümölcsös tea Magyaros vajkrémes Rozskenyér Jégcsapretekkel Zala felvágottas Zsemle Margarinnal		
		Energia: 637.09 Kcal / 2,663.04 KJ			Energia: 403.49 Kcal / 1,686.59 KJ			Energia: 432.74 Kcal / 1,808.85 KJ			Energia: 663.43 Kcal / 2,773.14 KJ			Energia: 494.79 Kcal / 2,068.22 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		15.67 g	22.44 g	8.61 g	19.87 g	7.02 g	3.23 g	11.42 g	9.71 g	5.91 g	27.25 g	18.08 g	9.12 g	14.65 g	16.52 g	11.25 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
92.63 g	35.91 g	3.29 g	64.93 g	0.00 g	1.93 g	74.49 g	24.98 g	1.27 g	97.58 g	17.19 g	1.43 g	71.44 g	15.12 g	1.47 g		
1,3,7			1,7			1,7,(3),(6),(8),(11),(12)			1,3,7			1,7				
Ebéd A	Kollégium 15-18 éves	Sárgaborsó-krémleves Kolbászmorzsával Húsos tészta Vegyes vágottal			Magyaros csipetkeves Tökfőzelék Sült bécsi virslivel Félbarna kenyérral			Húsgaluskaleves Mákos tészta Alma			Paradicsomleves Zöldséges pulykavagdalt Burgonyapürével			Csurgatott tojásleves Temesvári sertésragu Párolt rizszel		
		Energia: 1,122.43 Kcal / 4,691.76 KJ			Energia: 609.54 Kcal / 2,547.88 KJ			Energia: 780.46 Kcal / 3,262.32 KJ			Energia: 846.89 Kcal / 3,540.00 KJ			Energia: 840.64 Kcal / 3,513.88 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		49.49 g	52.62 g	13.45 g	29.08 g	45.27 g	14.08 g	26.33 g	21.99 g	5.10 g	31.68 g	18.91 g	4.36 g	30.29 g	43.64 g	11.98 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
111.60 g	0.07 g	5.35 g	89.58 g	15.01 g	5.41 g	118.22 g	29.98 g	2.91 g	135.78 g	39.96 g	7.49 g	80.70 g	0.01 g	5.78 g		
1,3,9,15,(10),(12)			1,3,7,9			1,3,9			1,3,7,9			1,3,7,9				
Ebéd B	Kollégium 15-18 éves	Sárgaborsó-krémleves Kolbászmorzsával Rakott kelkáposzta			Magyaros csipetkeves Majorannás sertésragu Bulgurral			Húsgaluskaleves Gombapörkölt Szarvacska tésztával Alma			Paradicsomleves Tavaszi sertésragu Párolt rizszel Céklasalátával			Csurgatott tojásleves Keménylebbencs		
		Energia: 842.52 Kcal / 3,521.73 KJ			Energia: 1,077.37 Kcal / 4,503.41 KJ			Energia: 715.31 Kcal / 2,990.00 KJ			Energia: 1,238.10 Kcal / 5,175.26 KJ			Energia: 730.71 Kcal / 3,054.37 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		42.07 g	37.80 g	12.41 g	36.53 g	55.86 g	12.89 g	33.35 g	20.81 g	3.88 g	33.13 g	45.23 g	10.96 g	32.44 g	36.60 g	10.25 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
82.65 g	0.05 g	5.40 g	112.07 g	0.02 g	5.52 g	97.94 g	0.01 g	4.45 g	169.76 g	67.93 g	5.05 g	66.87 g	0.01 g	4.47 g		
1,7,9			1,3,9			1,3,9			1,3,9,15,(12)			1,3,9				
Vacsora	Kollégium 15-18 éves	Cseresznyés tea Bácskai rizseshús Céklasalátával			Almás-fahéjas tea Hamburger			Csipkebogyós tea Sült debreceni Félbarna kenyérral Mustárral Ketchuppall			Erdi gyümölcsös tea Olaszos rakott tészta					
		Energia: 645.45 Kcal / 2,697.98 KJ			Energia: 699.72 Kcal / 2,924.83 KJ			Energia: 756.66 Kcal / 3,162.84 KJ			Energia: 959.23 Kcal / 4,009.58 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		16.85 g	13.30 g	1.73 g	22.09 g	15.05 g	5.78 g	29.41 g	32.03 g	10.58 g	42.56 g	40.96 g	12.73 g			
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
113.11 g	29.98 g	4.88 g	115.27 g	61.67 g	3.71 g	86.68 g	24.98 g	5.12 g	103.85 g	13.12 g	3.96 g					
1,3,15,(12)			1,3,7,10,11,(6),(8),(12)			1,10,(6),(12)			1,3,7							

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk! Az esetleges változásokról az érintett intézményeket értesítjük.

Eatrend minőségbiztosítás elérhetősége: minosegbiztositas@eatrend.hu; 20/419-2804

Allergén lista (kód-allergén)

- | | | | | | |
|-----------------|----------------|--------------------|----------------------|----------------------------|---------------|
| 1-glutén | 4-hal | 7-tejtermék,laktóz | 10-mustár | 13-csillagfürt | 16-édesgyökér |
| 2-rák | 5-földimogyoró | 8-diófélék | 11-szezám | 14-puhatestűek | 1/1 |
| Quadro Byte Zrt | 6-szója | 9-zeller | 12-kéndioxid-szulfid | 15-mesterséges édesítőszer | |

Jó étvágyat kívánunk!

